



# Agilis Com: Connaissance de soi

DURÉE

14 h

SANCTION

Attestation

Cette formation permet de comprendre les différents éléments de personnalité, d'identifier leurs motivations et leurs modes de fonctionnement, afin d'améliorer sa communication, ses relations et sa gestion des interactions au quotidien.

## PUBLIC CIBLE

• Cette formation s'adresse aux managers, responsables d'équipe, dirigeants et collaborateurs d'entreprise qui veulent mieux comprendre les éléments de personnalité, améliorer leur communication et développer la qualité de leurs relations professionnelles. Elle se déroule en intra-entreprise.

## PRÉREQUIS

Aucun prérequis. Cette formation est accessible sans connaissance préalable du modèle des éléments de personnalité.

## FORMATEURS

La formation est animée par un intervenant certifié sur le modèle des éléments de personnalité, également certifié en communication interpersonnelle et en gestion des conflits, et disposant d'une solide expérience dans l'animation de formations et l'accompagnement de publics adultes. Pour cette formation, son intervention s'appuie sur la maîtrise du modèle des éléments de personnalité, de ses dynamiques relationnelles et de ses applications concrètes en matière de communication, de compréhension des motivations et d'amélioration des relations professionnelles.



## PASSEZ À L'ACTION

### S'inscrire ou demander un devis

Scannez le QR code ou contactez-nous pour une session sur mesure.

[agilismanagement.org/formation/yb-consulting/agilis-com-conn](https://agilismanagement.org/formation/yb-consulting/agilis-com-conn)

## POURQUOI SUIVRE CETTE FORMATION?

- Compétences directement opérationnelles, mobilisables dès le retour en poste.
- Pédagogie active mêlant apports, mises en situation et cas concrets.
- Formateur expert, garant de la qualité et de la pertinence des contenus.
- Outils, méthodes et plan d'action personnalisé à emporter.

## INDICATEURS DE RÉSULTATS

4,9/5

SATISFACTION

100%

COMPLÉTION

100%

RÉUSSITE

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- 1 Comprendre les différents éléments de personnalité et ce qui les motive
- 2 Identifier les différences de perception entre les profils
- 3 Adapter leur communication en fonction de leurs interlocuteurs
- 4 Améliorer la qualité de leurs relations professionnelles
- 5 Mobiliser les repères du modèle pour ajuster leur posture au quotidien.

## CONTENU DU PROGRAMME

### 1 Jour 1

#### Séquence 1 – Introduction et cadrage de la formation (1h)

**Objectif de la séquence : installer le cadre, clarifier les attentes et donner une vision d'ensemble de la démarche.**

**Contenus abordés :**

- Présentation de la formation et de ses finalités
- Présentation du déroulé des deux journées
- Recueil des attentes des participants
- Introduction à la notion d'éléments de personnalité
- Enjeux de la connaissance de soi et de la compréhension de l'autre

**Résultats attendus :**

- Les participants comprennent le cadre de la formation
- Les participants identifient les bénéfices attendus pour eux-mêmes et pour leurs relations

#### Séquence 2 – Comprendre les positions de vie (1h)

**Objectif de la séquence : mieux comprendre les postures relationnelles qui influencent les échanges et les comportements. Contenus abordés :**

- Définition des positions de vie
- Impact des positions de vie sur la relation à soi et aux autres
- Repérage des postures facilitantes et limitantes
- Conséquences des positions de vie sur la communication et les interactions

**Résultats attendus :**

- Les participants repèrent les grandes postures relationnelles
- Les participants comprennent en quoi ces positions influencent leurs réactions et leurs échanges

#### Séquence 3 – Comprendre la dynamique des couleurs de la personnalité (2h)

**Objectif de la séquence : découvrir la logique des couleurs et leur rôle dans la dynamique de communication. Contenus abordés :**

- Présentation des couleurs de la personnalité
- Compréhension de leur dynamique
- Identification des tendances dominantes
- Lecture des complémentarités et des écarts entre profils

- Impact des couleurs sur la communication et la relation

#### Résultats attendus :

- Les participants découvrent la dynamique des couleurs
- Les participants comprennent comment ces repères facilitent la lecture des comportements

### Séquence 4 – Adapter son discours pour faire passer son message (1h15)

**Objectif de la séquence : apprendre à ajuster sa manière de communiquer selon le profil et l'environnement favorable de l'interlocuteur. Contenus abordés :**

- Comprendre que tout le monde ne reçoit pas un message de la même manière
- Identifier les attentes relationnelles selon les différents éléments de personnalité
- Repérer l'environnement favorable de chaque type
- Ajuster son discours, son ton, son niveau de précision et sa posture
- Identifier les freins à une communication efficace

#### Résultats attendus :

- Les participants comprennent comment adapter leur message
- Les participants identifient des leviers pour mieux faire passer une idée ou une consigne

### Séquence 5 – Mise en pratique de la journée 1 (1h15)

**Objectif de la séquence : consolider les acquis de la première journée par l'analyse et l'application. Contenus abordés :**

- Analyse de situations de communication
- Repérage des positions de vie et des éléments de personnalité en jeu
- Exercices d'adaptation du discours
- Débrief collectif sur les prises de conscience

#### Résultats attendus :

- Les participants commencent à transférer les acquis à leurs situations concrètes
- Les participants identifient des axes de progression personnels

### Séquence 6 – Temps de régulation et réponse aux attentes spécifiques (0h30)

**Objectif de la séquence : adapter le déroulé aux attentes recueillies en début de formation et aux besoins exprimés en cours de session. Contenus abordés :**

- Reprise des points qui nécessitent un approfondissement
- Réponses aux questions individuelles et aux attentes spécifiques
- Adaptation des exemples aux situations professionnelles des participants
- Prise en compte de tout besoin particulier signalé, y compris lié à une situation de handicap

#### Résultats attendus :

- Les participants obtiennent des réponses ajustées à leurs attentes
- Le formateur ajuste le rythme et les contenus aux besoins du groupe

2

## Jour 2

### Séquence 7 – Prendre conscience des différences de perception entre les six éléments de personnalité (1h30)

**Objectif de la séquence : comprendre que chacun lit une même situation de manière différente. Contenus abordés :**

- Présentation des différences de perception entre les six éléments de personnalité
- Effets des différences de perception sur les incompréhensions
- Lecture comparative des réactions possibles face à une même situation
- Identification des écarts de représentation et de compréhension

#### Résultats attendus :

- Les participants prennent conscience que les autres ne perçoivent pas le monde comme eux
- Les participants comprennent l'origine de certaines tensions ou malentendus

### Séquence 8 – Améliorer ses relations avec les autres (1h45)

**Objectif de la séquence : mieux comprendre les états d'inconfort pour prévenir les décalages relationnels. Contenus abordés :**

- Identification des états d'inconfort selon les éléments de personnalité
- Repérage des signaux relationnels de tension
- Effets des incompréhensions sur la qualité de la relation

- Leviers pour ajuster sa posture et restaurer la qualité du lien

#### Résultats attendus :

- Les participants comprennent mieux ce qui fragilise une relation
- Les participants identifient des comportements facilitant des relations plus fluides

### Séquence 9 – Améliorer et gérer son temps et son potentiel (2h)

**Objectif de la séquence : mieux utiliser ses ressources en comprenant ce qui motive chaque type de personnalité.**

#### Contenus abordés :

- Identification des motivations de chaque type
- Compréhension du lien entre motivation, engagement et efficacité
- Repérage de ses propres leviers de mise en action
- Réflexion sur l'organisation personnelle et la mobilisation de son potentiel
- Ajustement de sa manière de fonctionner en fonction de ses moteurs dominants

#### Résultats attendus :

- Les participants identifient ce qui les stimule ou les freine
- Les participants repartent avec une meilleure lecture de leurs leviers de motivation

### Séquence 10 – Temps de régulation et réponse aux attentes spécifiques (0h30)

**Objectif de la séquence : adapter le déroulé aux attentes recueillies en début de formation et aux besoins exprimés en cours de session. Contenus abordés :**

- Reprise des points qui nécessitent un approfondissement
- Réponses aux questions individuelles et aux attentes spécifiques
- Adaptation des exemples aux situations professionnelles des participants
- Prise en compte de tout besoin particulier signalé, y compris lié à une situation de handicap

#### Résultats attendus :

- Les participants obtiennent des réponses ajustées à leurs attentes
- Le formateur ajuste le rythme et les contenus aux besoins du groupe

### Séquence 11 – Synthèse et transfert dans le quotidien (1h15)

**Objectif de la séquence : ancrer les apprentissages et formaliser leur utilisation dans la pratique. Contenus abordés :**

- Synthèse des apprentissages clés
- Identification des prises de conscience majeures
- Mise en lien avec les situations professionnelles et personnelles
- Définition de pistes d'application concrètes
- Évaluation de la formation et bilan final

#### Résultats attendus :

- Les participants repartent avec des repères concrets
- Les participants identifient comment mobiliser les acquis après la formation

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

Supports de formation (slides, documents)

Exercices pratiques et mises en situation

Études de cas

Travaux en groupe

Jeux de rôle

Vidéos pédagogiques

Quiz et évaluations

Ateliers collaboratifs

## MOYENS TECHNIQUES

- Salle de formation équipée
- Vidéoprojecteur
- Paperboard / Tableau blanc
- Connexion internet
- Ordinateurs / Tablettes

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Quiz d'évaluation des connaissances
- QCM

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Exposés interactifs avec supports visuels

Auto-diagnostic Agilis Com en ligne (questionnaire 94 items)

Mises en situation et jeux de rôles en sous-groupes

Étude de cas tirés du vécu professionnel des participants

Débriefing individuel du profil avec le formateur

Plan d'action personnalisé en fin de session

## ACCESSIBILITÉ

Nos formations sont a priori ouvertes à tous. En cas de besoin spécifique ou de situation de handicap, il est demandé aux participants de prendre contact en amont de la session afin d'étudier les adaptations pédagogiques, organisationnelles ou matérielles pouvant être mises en place. Si l'accueil ne pouvait pas être assuré dans de bonnes conditions, une orientation vers des partenaires spécialisés, notamment liés à l'Agefiph, pourra être proposée. Nos formations se déroulant dans les locaux des entreprises clientes, l'accessibilité PMR est vérifiée en amont avec le commanditaire pour chaque session.

### RÉFÉRENT HANDICAP

Youssef Boulhamane · [youssef@yb-consulting.fr](mailto:youssef@yb-consulting.fr) · 0663445383

## MODALITÉS D'ADAPTATION

La formation peut être adaptée en fonction des besoins spécifiques des participants signalés en amont. Des aménagements peuvent être envisagés concernant le rythme, les supports pédagogiques, les modalités d'animation ou les activités proposées, afin de favoriser l'accessibilité et la qualité des apprentissages. En cas de situation de handicap ou de besoin particulier, un échange préalable permet d'étudier les solutions les plus adaptées. Si nécessaire, une orientation vers des partenaires spécialisés peut également être proposée.

## INSCRIPTION & DÉLAI D'ACCÈS

### MODALITÉS D'INSCRIPTION (IND. 1)

Inscription par e-mail à [youssef@yb-consulting.fr](mailto:youssef@yb-consulting.fr) ou par téléphone au 06 63 44 53 83. Après un échange de cadrage et l'envoi d'une proposition commerciale, signature d'une convention de formation, puis envoi des convocations, du programme et du livret participant au plus tard 7 jours avant le démarrage. Toute demande reçoit une réponse sous 24 heures ouvrées.

### DÉLAI D'ACCÈS (IND. 4)

Pour les formations intra-entreprise, un délai minimum de 15 jours ouvrés est observé entre la signature de la convention de formation et le démarrage de la session. Ce délai permet d'organiser la session et d'étudier, le cas échéant, les adaptations nécessaires, notamment en cas de situation de handicap.

## TARIFS ET MODALITÉS COMMERCIALES

FORMULE

PUBLIC

TARIF

MODALITÉ

<b>Intra-entreprise</b>	Groupe en entreprise	<b>Sur devis</b>	Vous souhaitez déployer cette formation au sein de votre entreprise ? Bénéficiez d'un programme identique, dispensé en exclusivité pour vos équipes, dans vos locaux. Tarif groupe avantageux, dates flexibles.
<b>Sur mesure</b>	Besoin spécifique	<b>Sur devis</b>	Vous souhaitez une formation entièrement repensée pour répondre aux enjeux spécifiques de votre entreprise ? Je conçois avec vous un programme sur mesure, aligné sur vos objectifs stratégiques et opérationnels.

### SANCTION DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, une attestation individuelle de fin de formation est remise à chaque participant, mentionnant les objectifs, la nature, la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis.

### CONDITIONS GÉNÉRALES & MÉDIATION

L'inscription vaut acceptation des conditions générales de vente, disponibles sur demande. Les formations étant réalisées exclusivement auprès de clients professionnels (B2B), la médiation de la consommation ne s'applique pas. Tout litige non résolu à l'amiable relève des tribunaux compétents.

### VOS CONTACTS

#### CONTACT PÉDAGOGIQUE

Youssef Boulhamane · [youssef@yb-consulting.fr](mailto:youssef@yb-consulting.fr) · 0663445383

#### CONTACT ADMINISTRATIF

youssef boulhamane · [youssef@yb-consulting.fr](mailto:youssef@yb-consulting.fr) · 0663445383